

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Alimentos mexicanos futuro

REFERENCIA: Dun gla, A. (17 de febrero de 2020). Estos ingredientes mexicanos son considerados como "alimentos del futuro". *El Universal*. Recuperado de

<https://bit.ly/3eoxNwV>

NOTA:

**Estos ingredientes mexicanos son considerados como "alimentos del futuro"**

El 75% de los alimentos para consumo humano provienen de 5 especies animales y 12 especies vegetales, cifras muy limitadas si tomamos en cuenta la gran biodiversidad con la que cuenta el planeta.

Para el 2050, la población mundial alcanzará los 9 mil millones y, depender de tan pocas especies para alimentarnos es un riesgo, principalmente si tomamos en cuenta problemáticas como escasez de agua o cambio climático.

Con esto en mente, el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF) y Knorr lanzaron "Los 50 Alimentos del Futuro", un reporte elaborado por especialistas en alimentación y nutrición, cuyo fin es promocionar el consumo de alimentos vegetales que cumplen con ciertas características como: 1) alto valor nutrimental; 2) son sustentables; 3) su cultivo no requiere un gran cantidad de agua; y 4) su huella de carbono es pequeña.

Al consumir los alimentos de esta lista se promueve la diversidad y la sustentabilidad, además de que podemos variar nuestra dieta y probar alimentos diferentes a los mismos de siempre.

Los 50 alimentos del futuro incluyen: alga marina de laver, alga wakame, nopales, flor de calabaza, okra, tomates anaranjados, hongos enoki, hongos maitake, hongo enchilado, salsifí negro, raíz de perejil, rábano blanco, raíz de loto, ube, jícama, camote amarillo, frijoles negros, habas, lentejas, frijoles bambara, frijoles de carita, frijoles adzuki, frijoles marama, frijoles mung, frijoles de soya, amaranto, quinoa, arroz integral, trigo sarraceno, trigo khorasan, trigo espelta, mijo africano, mijo fonio, teff, hojas de betabel, grelo, kale, moringa, pak-choi, hojas de calabaza, col morada, espinacas, berros, linaza, semillas de hemp, ajonjolí, juglans, germinado de alfalfa, garbanzos germinados, frijoles germinados.

De estos 50, aproximadamente 17 los puedes conseguir sin problema alguno en México y, de hecho, 4 son orgullosamente originarios de nuestro país. ¡Conócelos!

#### Amaranto

Su nombre en náhuatl es uauhquilitl y se sabe que se consume desde desde la época prehispánica, aproximadamente 6500 años. El amaranto es muy rico en aminoácidos y sus formas de consumo son muchos y varios: en bebidas como atole, harina con la que se hacen panes y en alegrías.

#### Flor de calabaza

Esta flor amarilla es de las flores comestibles más consumidas y apreciadas. Las puedes comer crudas o guisadas. Son bajas en calorías.

#### Nopales

Esta variedad de cactus es originario del continente americano. Se puede preparar en sopas, ensaladas, quesadillas y guisados con huevo. Es bajo en calorías y muy rico en fibra.

## Frijoles negros

Los frijoles se siembran en prácticamente todo el país. Se consumen machacados (refritos) o enteros en platillos como caldos. Son muy ricos en proteína vegetal y fibra.

### **COMENTARIO:**

La falta de diversidad a la hora de elegir que alimentos consumimos podrían limitar nuestras opciones en un futuro, debido a la escasez de agua y al cambio climático. El adoptar un consumo diverso en nuestra alimentación contribuye a la sustentabilidad y preservación del planeta, por ello el reporte de los 50 alimentos del futuro tiene como fin promover los alimentos que posean un alto valor nutrimental y su producción sea poco agresiva con el ambiente. La presencia en la lista de productos originarios de México o de fácil acceso en el país, posibilitan que estos acompañen o se conviertan en elementos principales en las comidas diarias de la población.

De los alimentos de origen mexicano; la producción de amaranto en el periodo 2012-2017 aumentó a una tasa media anual de 3.3%, este ritmo se atribuye a mayores rendimientos en las entidades con el cultivo, además de los precios competitivos a los cuales se vende en el mercado externo el tradicional cereal mexicano, generan un creciente monto de divisas; en el caso del frijol, el país aporta uno de cada 25 kilogramos de la leguminosa cosechada a nivel mundial y 10 de cada 100 toneladas disponibles del grano en el país se importan, y cuatro de cada 100 cosechadas se

exportan; mientras que los nopales tienen compras incipientes de diversos países europeos y asiáticos<sup>1</sup>.

La ingesta de estos alimentos además de ser nutritiva ayuda al cuidado del planeta, por lo cual la participación de la población desde consumidores, pasando por comerciantes, empresas, hasta instancias gubernamentales necesitan promover un cambio en los alimentos que consumimos, cultivamos y cocinamos para garantizar su cultivo en un futuro.

**RESPONSABLE**

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas

---

<sup>1</sup> Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (2018). Atlas Agroalimentario. *Sagarpa*. Recuperado de <https://bit.ly/2Xuwn57>